


【スタジオ月間予定表 9月】

	月	火	水	木	金	土
	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
11:00~11:30	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ(中野) ※15:00~15:20	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	ピラティス (中野)	フォームローラー (中野)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー (中尾)	健康ストレッチ (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	フォームローラー (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	フォームローラー (中尾)
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)		KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ(中野) ※15:00~15:20	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	ボディリセットストレッチ (中野)
19:30~20:00	サーキットトレーニング (中尾)	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (中野)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
11:00~11:30	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30		バランスボール (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		
19:30~20:00		お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)		
	月	火	水	木	金	
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
11:00~11:30	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		太ももシェイプ (中尾)	
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ(中野) ※15:00~15:20	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	